



LAUGARDAGUR 14. NÓVEMBER 2020

Helgin



Í hjarta borgarinnar leynist yndislegt kaffihús og smávöruverslun sem nærir bæði hjarta og sál. Það eru systurnar Guðrún og Jóhanna Kristjánsdætur sem bjóða upp á heilsuvörur.

➔8

**100% HREINT
KOLLAGEN**
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í betri apótekum, Heilsuver og www.heilsanheim.is



Soffía Káradóttir er ein af þeim fjölmörgu konum sem notað hafa Femarelle og hún telur það hafa hjálpað sér. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Skapið varð jafnara og hitakóf hurfu með Femarelle

Femarelle- vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Rannsóknir sýna að þær geta slegið á einkennin og geti einnig unnið gegn beinþynningu. Femarelle er til í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum.

Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hætta. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45–52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakófi og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Þurringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

Líður svo miklu betur og einkennin horfin!

Soffía Káradóttir er ein af fjölmörgum konum sem nota Femarelle og hennar saga er svona: „Ég var að byrja á breytingaaldrinum og vildi ekki nota hormón. Ég fann fyrir hitakófi, vaknaði upp á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófi lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum. Femarelle gerir það mikið fyrir mig að ef ég gleymi að taka töflu þá finn ég strax fyrir því.“



Öll óþægileg einkenni hurfu eftir aðeins tíu daga notkun, segir Soffía.

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég veit af einni vinkonu minni sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli einnig með glöðu geði með að aðrar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle því að ég gæti ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvílíkt undraefni.“

Hormónar og beinþynning
Beinþynning í tengslum við tíða-

“Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófi lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum.”



Í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefst getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins og hún getur minnkað líkur á beinþynningu verulega.



hvörf leiða í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttuninni. Vegna minnkandi estrogenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu en karlar.

Helsta innihaldsefnið í Femarelle kallast DT56a en þetta er efna-samband unnið úr óerfðabreyttu soya og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenneina í staðbundnum vef, getur slegið á einkenni tíðahvarfa og getur aukið beinþéttni án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vefi móðurlífi eða brjóstum.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefst yfirleitt upp úr þrítugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér að framan og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefst, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Settu heilsuna í forgang

Ávallt er mikilvægt er að huga að heilsunni og sérstaklega núna á tímum kórónaveirunnar. Svefn, hreyfing, mataræði og andleg heilsa skipta þar mestu, ásamt því að styrkja ónæmiskerfið.

Á tímum sem þessum þar sem mikil óvissa ríkir í umhverfi okkar sem hefur tekið miklum breytingum með tilheyrandi takmörkunum, hefur líklega aldrei verið jafn mikilvægt fyrir okkur að hlúa vel að okkur sjálfum. Öll gerum við okkar besta við að fylgja fyrirmælum sérfræðinga til að verja okkur og þá sem eru viðkvæmir gegn þessari nýju veiru sem hefur breytt okkar daglega lífi frá því sem áður var.

Núna er tími til að hlúa að okkur sjálfum

Í þessum streituvaldandi aðstæðum er lykilatriði að missa ekki dampinn og reyna að viðhalda heilsusamlegu lífni og styrkja með því varnir líkamans. Takmarkanir á hreyfingu, útiveru og því að njóta dagsbirtunnar geta haft slæm áhrif á okkur, bæði líkamlega og andlega. Sólín er mikilvægur hlekkur í að tryggja að við fáum nægar D-vítamínbirgðir, en skortur á dagsbirtu getur einmitt verið ávisun á depurð.

Nægur svefn, hollur matur og dagleg hreyfing eru gríðarlega mikilvægir þættir í að byggja upp og viðhalda sterku ónæmiskerfi, en andleg næring spilar einnig stærra hlutverk en marga grunar. Uppbyggileg samskipti og allt það sem nærir okkur andlega eins og umhyggja, virðing, skilningur,



Beta-Glucans er ónæmisstyrkjandi blanda sem hefur góð áhrif á heilsuna.

stuðningur, þakklæti og traust hefur jákvæð áhrif á heilsuna. Öll þurfum við að upplifa það að við skiptum máli og að okkur sé sýnd virðing og einnig er nærandi að gefa af sér til annarra.

Ef viljinn er fyrir hendi er það bæði einfalt og ódýrt að tileinka sér jákvæðan lífsstíl. Iðkun hugleiðslu eykur andlega vellíðan og um leið viðnám gegn streitu.

Við berum ábyrgð á heilsu okkar og getum gert ýmislegt til efla okkur:

- Veldu fjölbreytt og hreint mataræði
- Hreyfðu þig reglulega
- Njóttu þess að vera úti í dagsbirtunni
- Hugaðu að andlegri næringu
- Passaðu upp á góðan nætursvefn
- Taktu inn mikilvæg bætiefni

Styður við ónæmiskerfið á náttúrulegan hátt

Heilbrigður lífsstíll og góð næring eru mikilvægustu þættirnir fyrir

heilsuna og varnir líkamans. Við þurfum fjölbreyttan og næringaríkan mat til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf á að halda en einnig er hægt að tryggja það með því að taka inn bætiefni. Jurtir og önnur náttúrulefni hafa verið notuð í gegnum aldirnar til að bæta heilsu okkar og efla varnir líkamans og hafa mörg af þessum náttúrulefnum verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest.

Beta Glucan Immune support+ er dæmi um háþrúð bætiefni frá Natures Aid sem inniheldur afar öfluga blöndu af jurtum, víta-



» Betaglúkan getur haft jákvæð áhrif ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu.

mínun og steinefnum sem efla ónæmiskerfi líkamans og varnir okkur gegn sýkingum.

Betaglúkan er í aðalhlutverki í þessari ónæmisstyrkjandi blöndu en það er tegund af uppleysanlegum treffjum sem geta haft jákvæð áhrif ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu. Betaglúkan finnst meðal annars í heilkorni, höfrum, byggi og sumum sveppategundum eins og maitake- og reishi-sveppum.

Beta Glucan Immune support+ inniheldur einnig aðrar þekktar lækningajurtir eins og hvítlauk sem er þekktur fyrir að veita vörn gegn vírusum og yllir sem hefur öldum saman verið notaður til að styrkja ónæmiskerfið.

Önnur virk innihaldsefni eru til að mynda steinefnin selen og sink, ásamt A-, D-, og C-vítamínum sem öll eiga það sameiginlegt að vera mikilvæg fyrir varnir líkamans.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Hagkaupum.

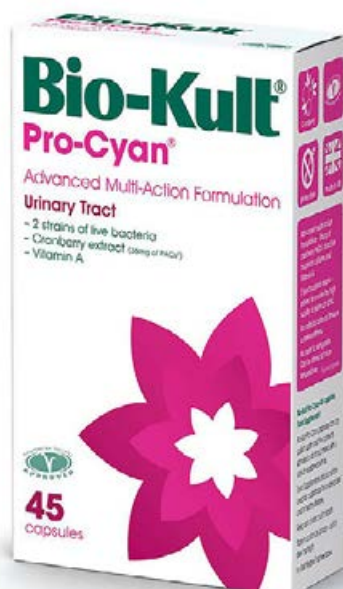
Bio-Kult stendur vörð um þína heilsu

Heilbrigð þarmaflóra - Öflug melting - Sterkar varnir



Bio-Kult Candéa

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við virkni ónæmiskerfisins, draga úr meltingartengdum vandamálum og að vernda viðkvæm svæði. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt hvítlauk og greipaldinþykkni.



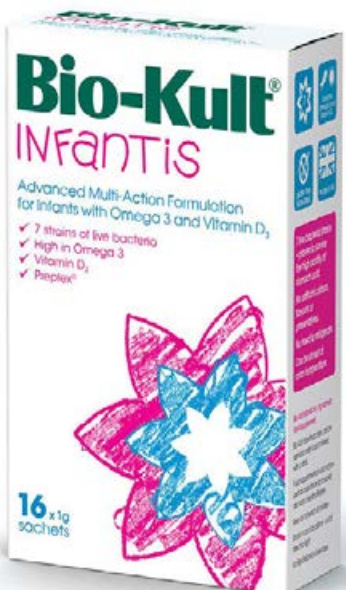
Bio-Kult Pro-Cyan

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við heilbrigði þvagfærakerfis. Inniheldur sérvalda góðgerlastofna, ásamt trönuberjaþykkni og A-vítamín.



Bio-Kult Original

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna.



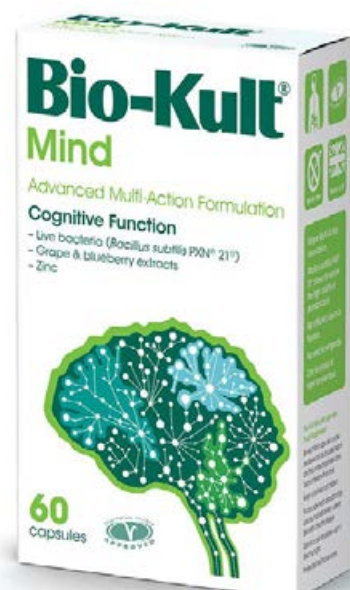
Bio-Kult Infantis

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við vöxt og þroska barna á öllum aldri. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt Omega3 og D-vítamíni.



Bio-Kult Migréa

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarvegin og taugakerfið. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna ásamt magnesíum og B6-vítamíni.



Bio-Kult Mind

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarvegin og hugræna virkni. Inniheldur sérvalin góðgerlastofn, villt bláber, vínberjaþykkni og sink.

Beislar orku tunglsins og kvenna

Unnur Arndísardóttir er heilluð af krafti tunglsins og heldur sérstakar athafnir þar sem hún fagnar nýju og fullu tungli. Hún segir nýtt og fullt tungl gefa fólki tækifæri til að líta inn á við og undirbúa sig fyrir framtíðina.



Unnur Arndísardóttir segir tunglorkuna hafa djúpstæð áhrif á tilfinningalíf kvenna. MYND/THELMAGUNNARSDÓTTIR

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



Unnur hefur um árabíl boðið upp á athafnir þar sem hún fræðir konur um orku tunglsins og kvenna. „Ég hef seinustu tíu árin haldið jarðar- og tunglathafnir, þar sem konur koma saman og fræðast um gyðjur, tunglorkuna og hinn helga kvenkraft.“

Íslenskar gyðjur í fyrirrúmi

Hún sækir innblástur víða. „Ég tengi saman mismunandi hefðir í athöfnum mínum. Ég hef lært og numið frá frumbyggjum Norður-Ameríku, jógahefðum austursins, sór eið sem systir Avalon og hef til-einkað líf mitt íslensku gyðjunni. Ég hef samið tónlist til íslensku gyðjanna í dúettinum Seiðlæti með Reyni Katrínarsyni galdrameistara. Ég hef einnig þróað íslenskar jarðarathafnir í tengslum við Norræna árstíðahjólíð, þar sem ég beini athygli fólks að gyðjunni og hvernig hún birtist í móður náttúru allt í kringum okkur.“

Unnur segir frá örlagaríku augnabliki sem hún upplifði fyrir sautján árum. „Ég kynntist Reyni Katrínarsyni galdrameistara árið 2003. Ég var viðstödd fyrirlestur hans um íslensku gyðjurnar og það kveikti strax einhvern neista innra með mér. Ég hafði nefnilega verið að leita að sannleikanum og gyðjunni á ferðalögum mínum um heiminn en fann svo gyðjuna í heimahaganum heima á Íslandi.“

Úr varð vinátta og samstarf.

„Við Reynir höfum unnið saman síðan sem dúettinn Seiðlæti, þar sem við semjum tónlist, ljóð, möntrur og athafnir tileinkaðar íslenskum gyðjum, goðum, verum og vættum.“

Hugleiðslur og athafnir

Unnur hefur lagt sig fram við að deila þekkingu sinni, meðal annars í gegnum vefnámskeið sem hún heldur úti. „Ég byrjaði ung að fylgja tunglinu í athöfnum mínum, og óf íslensku gyðjurnar inn í athafnir mínar. Norræna Tunglið er vefnámskeið sem ég hef boðið upp á seinustu þrjú ár þar sem hægt er að fá senda hljóðupptöku af gyðjuhugleiðslu og gyðjuathöfn sem hægt er að framkvæma heima í stofu undir töfrum nýs tungls.“

Blaðamaður spyr Unni hvaða þýðingu nýtt tungl hafi fyrir okkur mannfólkið. „Hvert nýtt tungl færir nýja byrjun. Á nýju tungli fáum tækifæri til að óska okkur og setja okkur falleg markmið.“

Þá segir hún einstaka tengingu á milli tunglorkunnar og kvenna. „Tunglorkan hefur áhrif á sjávarföll móður og eins djúpstæð áhrif á konur og tíðahring kvenna og tilfinningar. Með því að skoða flæði tunglsins lærum við að hlusta betur á líkama okkar og líðan. Við færumst nær innsæi okkar og visku þegar við finnum þessi djúpu tengsl á milli tungls og konu. Því er upplagt á hverju nýju tungli að útbúa litla athöfn, kveikja á kerti, hugleiða og óska sér.“

Unnur er búsett á Spáni og hefur leitt athafnir þaðan í gegnum netið. „Ég bauð upp á gyðju-

„Hvert nýtt tungl færir nýja byrjun. Á nýju tungli fáum við tækifæri til að óska okkur og setja okkur falleg markmið.“

athafnir á hverju nýju tungli heima á Íslandi. En þegar ég er á ferð og flugi um heiminn hugsaði ég að ég þyrfti að útbúa þetta þannig að konurnar sem sóttu viðburði mína gætu haldið áfram að framkvæma gyðjuathafnir á hverju nýju tungli og það hefur reynst mjög vel, sérstaklega á tímum sem þessum. Konurnar sem tóku þátt í athöfnum mínum heima á Íslandi hafa getað fylgt þessu eftir heima við, og um leið kynnst gyðjunum betur, og þar af leiðandi sér sjálfum.“

Tækifæri til að líta inn á við

Næsta athöfn Unnar verður núna á sunnudaginn þegar nýtt tungl gengur í garð en hún segir það hafa sérstaka merkingu. „Nýja tunglið sem er núna 15. nóvember er sérstaklega fallegt og kröftugt. Nú þegar við göngum inn í dimmasta tíma ársins er mikilvægt að skoða líðan okkar og orku og jafn-

vel fara að huga að nýársheitunum okkar fyrir nýtt ár. Árið 2020 hefur verið erfið árið fyrir marga, og því er upplagt að velta svolítið fyrir sér á þessu á nýja tungli hvað það er sem við viljum taka með okkur inn í nýja árið, og hvað við erum svo til í að sleppa og hreinsa í burtu,“ útskýrir hún.

„Á vefnámskeiðinu Norræna Tunglið fögnum við gyðjunni Vár á nýja tunglinu 15. nóvember. Gyðjan Vár er gyðja friðar, sátta-mála og aga. Hún aðstoðar okkur því á þessum dimma árstíma við að skoða andlegu leiðina okkar og setja okkur ný markmið.“

Næsta fulla tungl er þá í lok mánaðar og segir Unnur það kjör-ið tækifæri til að hlaða batteríin og taka á móti nýjum mánuði með opnum örmum. „Á fulla tunglinu sem er þann 30. nóvember er svo upplagt að fylla sig af orku og krafti, og ganga hægum friðsælum skrefum inn í desembermánuð og í átt að vetrarsólstöðum.“

Unnur hefur útbúið margs konar efni sem miðar að því að gera fólki kleift að tengjast náttúrunni og frumefnunum á nýjan og endurnærandi hátt. „Það hefur algjörlega umbreytt lífi mínu að gefa mér tíma og rými fyrir athafnir í flæði við tunglið og árstíðir móður jarðar. Því hef ég útbúið hugleiðslunámskeið á netinu fyrir aðra til að gera slíkt hið sama. Ég gaf nýverið einnig út hugleiðsluseríu sem heitir Helga Jörð - Helga Líf, sem felur í sér fimm hugleiðslur tengdar frumefnunum jörð, vatni, lofti, eldi og kjarna. Þessar hugleiðslur aðstoða okkur við að tengjast móður jörð

og líkama okkar á friðsælan og notalegan hátt.“

Hægt er að nálgast efnið á netinu. „Allar hugleiðslurnar og námskeiðin mín má nálgast sem niðurhal. Hver og einn getur því hlaðið hugleiðslunum og efninu niður á tölvuna sína eða í símann og átt notalega stund heima við, eða hvar sem við erum stödd í það og það skiptið.“

Lítill athöfn fyrir nýtt tungl

Blaðamaður spyr Unni hvort hún lumi á ráðum fyrir þau sem hafi áhuga á að prófa að taka á móti nýju tungli. „Á nýju tungli er upplagt að óska sér. Hér er lítill athöfn sem hægt er að framkvæma heima í stofu. Kveiktu á kerti, og komdu þér vel fyrir. Andaðu nokkrum sinnum djúpt, og gefðu eftir. Hlustaðu jafnvel á ljúfa og góða tónlist. Farðu yfir óskirnar þínar í huganum. Hvað er það sem þú óskar þér? Segðu svo óskina þína upphátt þrisvar sinnum og reyndu að vera skýr og hnitmiðuð þannig þú munir óskina vel. Lokaðu svo augunum og finndu hvað gerðist innra með þér við að segja óskirnar upphátt. Á næsta fulla tungli skaltu svo rifja upp þessa ósk. Standa úti í tunglsljósinu, breiða út faðminn og segja tunglinu óskina þína. Fylgstu svo með hvað gerist næstu vikurnar. Mundu að töfrarnir og kraftaverkin gerast.“

Nánari upplýsingar um námskeið Unnar má nálgast á heimasíðu hennar uni.is og tónlist dúettsins Seiðlæti má nálgast á seidlæti.com.

Dr. Frei - bragðgóðar og sykurlausar freyðitöflur

Vönduð bætiefnalína hönnuð til að styðja við almenna heilsu



fæst í apótekum.

Stíððu inn í söguna með Storytel Reader lesbrettinu.



Pantaðu Storytel Reader á storytel.com – eins mánaðar áskrift fylgir með

Með Storytel Reader og Storytel áskrift færðu ótakmarkaðan aðgang að öllu bókasafni Storytel. Skiptu á milli lesturs og hlustunar, þráðlaust með Bluetooth.

18.900 kr.
Frí heimsending


storytel

Konurnar veiddu einnig

Sú gamla mýta er lífseig að í fornum veiði- og safnarasamfélögum hafi karlar verið veiðimenn og konur séð um söfnun berja, róta og ýmiss annars matarkyns til að draga fram lífið á sléttunum.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is

Þessi forsenda hefur ósaldan, en þó æ sjaldnar sem betur fer, verið notuð sem veik rök fyrir því að konan sé því eðli gædd að sjá um heimilið á meðan karlinum sé það eðlislægt að fara út á vinnumarkaðinn. Nýlegar fornleifarannsóknir sýna þó fram á að þessi gamla staðhæfing um að veiði/safnara-samfélög fornaldar hafi verið verkefnaskipt á grundvelli kyns er ekki endilega eins rétt og margir vilja meina.

Þessi saga hefst árið 2018 í Andesfjöllunum á meðan á fornleifauppgreftri stendur við Wilamaya Patjxa, á svæði þar sem Perú er nú. Eða raunar hefst þessi saga mun fyrr því um er að ræða leifar frá því fyrir um 9.000 árum. Á svæðinu eru kuml og grafir og ein af gröfunum inniheldur beinagrind einstaklings, sem kallaður er einstaklingur 6. Þeim einstaklingi hafði á sínum tíma verið komið fyrir í gróf sinni ásamt veiðitólum fyrir stóra bráð líkt og örvaroddum úr steini, beittum steinflisum (líklega til slátrunar), einhverju sem líkist steinhníf úr steinflis, feldsköfu og brúnjárnsteini sem var líklega notaður til að lita dýrahúðir.

Algengt var í hinum forna heimi að grafa hina látnu ásamt hlutum sem þeir notuðu í lifanda lífi. Þannig voru stríðsmenn grafnir með vopnum sínum og stjórnendur með dýrmætum eignum sínum til þess að sýna fram á velmegun og völd. Af þeim veiðitólum og stóru dýrabeinum sem fundust í kumlinu að Wilamaya Patjxa má draga sterkar ályktanir um að einstaklingur 6 hafi því verið stolt veiðikló.

Ekki var allt sem sýndist

Að sögn Randy Haas, aðstoðarkennara við mannfræðideild Háskólans í Kaliforníu, fann teymið margar grafir á svæðinu en sú sem vakti hvað mestan áhuga og undrun var einmitt þessi einstaklingur númer 6. Einn í teyminu, James Watson frá Háskólanum í Arizona, sem er sérfræðingur í að greina bein, grunaði nefnilega sterklega að einstaklingurinn væri



Nýleg gögn benda til þess að vítt og breitt um Ameríku til forna hafi verið nokkuð algengt að konur sinntu veiði líkt og karlar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

» Af þeim veiðitólum og stóru dýrabeinum sem fundust í kumlinu má draga sterkar ályktanir um að einstaklingur 6 hafi því verið stolt veiðikló.

kvenkyns. Þessu segir vefmiðillinn IFLScience frá í grein sem birtist á dögunum.

Með því að greina prótínið í tönnum einstaklingsins var hægt að staðfesta þennan grun og kom þá í ljós að um var að ræða 17-19 ára konu. Hins vegar er ekki mikið hægt að staðhæfa út frá einni gróf

og er spurningin því sú hvort um eitt einstakt tilfelli sé að ræða eða hvort kvenkyns veiðimenn hafi verið algengir í Ameríku til forna.

Með þessa uppgötvun í huga héldu fræðingarnir áfram og endurskoðuðu fjölda fornra veiðimannagrafa í Ameríku. Skoðaði teymið áður útgefnar skýrslur um 429 einstaklinga sem grafnir höfðu verið á yfir 100 svæðum vítt og breitt um Suður- og Norður-Ameríku á tímabili sem telur frá lokum pleistósen-tímabilsins og til upphafs hólósen.

Af öllum þeim einstaklingum sem grafnir voru með veiðitól til þess að veiða stóra bráð voru minnst 16 af þeim karlkyns og ellefu kvenkyns. Þessar upplýsingar benda til þess að kvenkyns veiðimenn hafi verið einhvers staðar á milli 30-50% af öllum

veiðimönnum. Þessar uppgötvanir setja því allstórt spurningarmerki við gömlu mýtuna um að í fornum samfélögum manna hafi karlarnir séð um að veiða og konurnar verið safnarar.

Gögnin stangast á við fyrirframgefnar hugmyndir

Haas útskýrir að þetta hafi komið honum mjög svo á óvart. „Ég vann samkvæmt þeirri staðhæfingu, eins og flestir gera, að veiðimenn í veiði/safnara-samfélögum hafi aðallega verið karlkyns. Því hafði ég búið við því að flest kuml með veiðitólum tengdust helst karlkyns einstaklingum. Þetta var hins vegar ekki niðurstaðan. Veiðitól fundust vissulega í gröfum karlkyns einstaklinga en þau voru jafnlíkleg til þess að finnast hjá konum einnig. Ég held ekki

að það hafi verið rangt að vinna út frá upphaflegu tilgátunni. Verkaskipting á grundvelli kyns í nauðburftarsamfélögum er mjög algeng í nýlegri veiði/safnara-samfélögum. En fornleifafræðingar lærðu fyrir löngu að endurskoða allar forsendur og fyrirframgefnar hugmyndir eins ört og mögulegt er þegar kemur að fornleifafræðingum. Og gögnin í þessu tilfelli stangast greinilega á við forskriftina.“

Fleiri dæmi eru um að fornleifafræðin gefi tilefni til þess að endurskoða gamlar hugmyndir um kynjaskiptingu verka í fornöld. Fyrr á árinu grófu vísindamenn upp flokk af fornum skýpverskum konum í Rússlandi sem grafnar voru fyrir 2.000 árum ásamt tylftum vopna og skrautlegra höfuðfata, sem bendir til þess að þær hafi verið stríðsmenn.

JÓLAHREINGERNING

Sérblaðið Jólahreingerningar kemur út þann 18. nóvember.

Blaðið mun fylgja Markaðnum inn í 500 stærstu fyrirtæki landsins ásamt því að koma út í tæplega 80.000 eintökum um allt land.

Blaðamenn munu fjalla um heimilis- og fyrirtækjaprif í þessu blaði.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Áhrifarík vörn gegn tannkuli

Í heilbrigðri tönn ver tannholdið og glerungurinn tannbeinið fyrir utan- aðkomandi áreiti. Ef tannholdið hefur gengið til baka, eða ef um glerungseyðingu er að ræða, eru tennurnar viðkvæmari fyrir tannkuli.

Tannkul er tímabundinn sársauki í tönnum. Það ein- kennist af skammvinnum, stingandi verk, sem er svar við örvun sem stafar af óvörðu tannbeini, en er ekki af völdum tannskemmda eða sjúkdóma.

„Ef þú færð stundum sting í tennurnar þegar þú drekkur heitan eða kaldan drykk, þegar þú borðar eitthvað súrt eða sætt, eða jafnvel þegar þú ert úti að ganga í kulda, þá er líklegt að þú sért með tannkul. Það er talið að allt að einn af hverjum þremur sé með viðkvæmar tennur og finni fyrir tannkuli, hins vegar áttar fólk sig ekki alltaf á vandamálinu og leitar því ekki aðstoðar,“ segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan.

Það geta verið margar ástæður fyrir tannkuli og viðkvæmni í tönnum. Algengustu ástæður fyrir tannkuli eru:

- Allt of kröftug tannburstun
- Bólga í tannholdi (tannholds- bólga)
- Tannagnist
- Tannhold gengið til baka

Sensodyne-tannkremin eru sérstaklega þróuð fyrir viðkvæmar tennur og miða öll að því að vernda tennurnar gegn tannkuli. Öll hafa þau sína sérstöðu og vinna gegn tannkuli á mismunandi hátt.

„Nýjasta tannkremið frá Sensodyne er Sensodyne Rapid Relief, það veitir skjóta vörn gegn tannkuli á aðeins 60 sekúndum og



Þórhildur segir nýja Sensodyne Rapid Relief tannkremið veita skjóta vörn gegn tannkuli á 60 sekúndum.

veitir langvarandi vörn með tannburstun tvisvar á dag,“ útskýrir Þórhildur.

„Verkun hefst eftir fyrstu tannburstun. Sensodyne Rapid Relief myndar breiðvirk, sýrupolið varnarlag við tannbeinið, sem ver þá gegn áreiti.“

Sensodyne – sérfræðingur í tannkuli

- Áhrifarík vörn gegn tannkuli
- Inniheldur flúor og vinnur gegn tannskemmdum
- Veitir langvarandi vörn gegn tannkuli
- Mild hreinsun
- Ferskt bragð

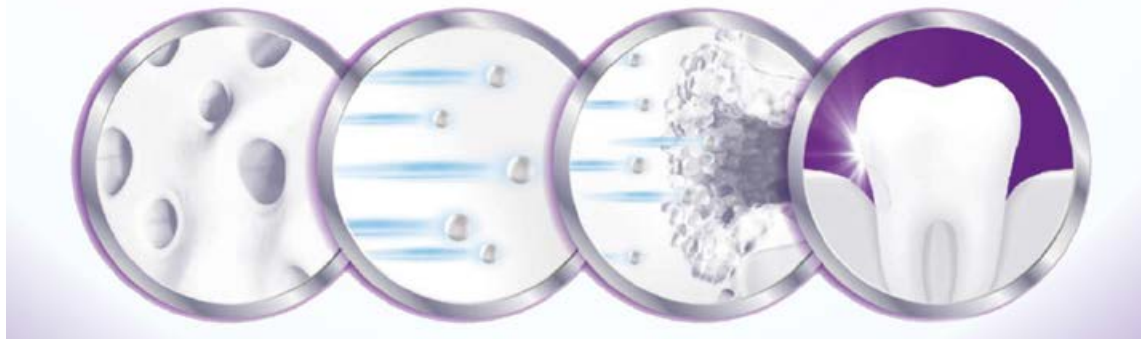
Fæst í verslunum og apótekum.

Tannbein

Hraðvirk formúla

Breiðvirk sýrupolið hlífðarlag

Linar sársauka vegna tannkuls



Myndir sýnir hvernig tannkremið myndar sýrupolið hlífðarlag utan um tönnina og linar sársauka vegna tannkuls.



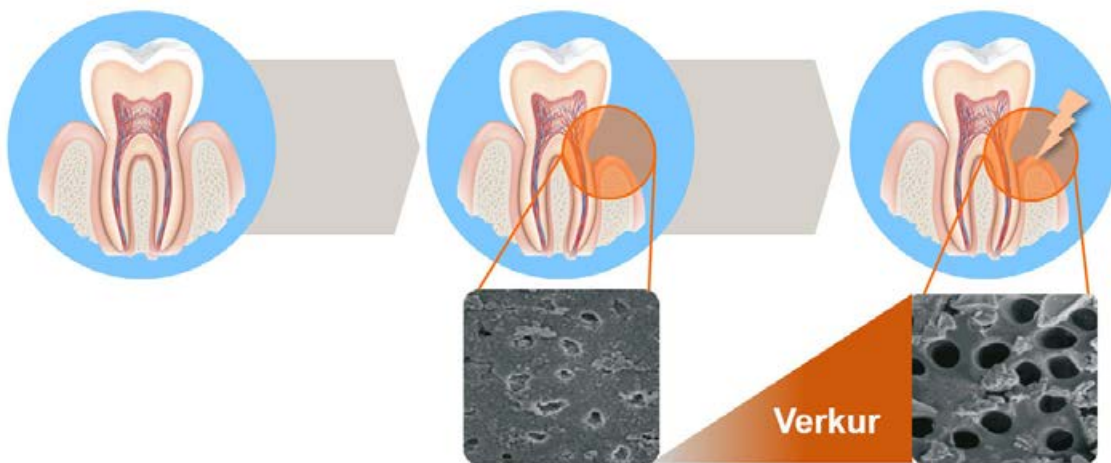
Nýtt!

Sensodyne-tannkremin eru sérstaklega þróuð fyrir viðkvæmar tennur.

Heilbrigð tönn

Tannholdið hefur hörfað og hluti af tönninni er viðkvæmur.

Mjög viðkvæm tönn, tannbeinið er óvarið fyrir áreiti.



Myndin sýnir hvernig tannbeinið verður óvarið og tönnin viðkvæm, þegar tannholdið hefur gengið til baka.

Þjáist þú af kuli í tönnunum?

- ✓ Langvarandi vörn gegn tannkuli
- ✓ Vinnur gegn tannskemmdum
- ✓ Ferskt bragð



Nr.1 Tannkremið sem flestir tannlæknar á norðurlöndunum mæla með gegn tannkuli

SENSODYNE

Kröftug og breiðvirk blanda

Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda ríflega 50 tegundir næringarefna sem hafa ýmis heilsueflandi áhrif, eins og að draga úr stirðleika og liðverkjum, auka blóðflæði og styrkja ónæmiskerfið.

Sandra Yunhong She, framkvæmdastjóri hjá Arctic Star, segir sæbjúgu hafa verið notuð í Asíu um langt skeið við margs konar kvillum. „Í Kína eru þau stundum kölluð „ginseng hafsins“ en Kinverjar eru stærstu neytendur sæbjúgna í heiminum. Þau eru notuð þar til að meðhöndla háan blóðþrýsting, draga úr liðverkjum og auka kynorku og eru einnig vinsæl í Indónesíu þar sem þau eru talin búa yfir lækningamætti vegna græðandi eiginleika og eru meðal annars notuð á magasár.“

Kollagen og vítamín

Arctic Star hefur verið með sæbjúgu á markaðinum í um fimm ár og hafa vörurnar frá þeim hlotið góðar undirtektir. Nú hefur Arctic Star bætt við úrvalið með sérstakri blöndu af sæbjúgum, D-vítamíni og kollageni.

Sæbjúgun (Cucumaria Frondosa) sem Arctic Star notar eru veidd í Norður-Atlantshafi við strendur Íslands og innihalda mikið magn kollagens. Þau eru veidd úr sjónum en að sögn Söndru eru villt sæbjúgu með umtalsvert meiri virkni en eldisræktuð sæbjúgu.

„Sæbjúgun sem við notum eru ekki eldisafurð. Þetta er lindýr sem vex á botni sjávar og þessi ákveðna tegund inniheldur mjög hátt hlutfall prótíns eða um 70% og einungis 2% fitu. Blandan inni-



Sandra Yunhong She segir sæbjúgu mikið notuð víða í Asíu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Það nýjasta frá Arctic Star eru sæbjúgnahylki sem eru D3-vítamínbætt.

heldur að auki fiskiprótein sem unnið er úr þorskroði ásamt steinefnum og vítamínum.“

Ávinningur kollagens er talinn margbættur. „Blandan hefur sérstaklega góð og styrkjandi áhrif á liði, húð, neglur og hár. Við bættum svo við C-vítamíni en það eykur virkni kollagensins og styrkir brjós, bein og húðina ásamt því að efla starfsemi taugakerfisins og ónæmiskerfisins. Þá er C-vítamín talið verja frumur líkamans gegn oxunarálagi og draga úr þreytu og sleni.“ útskýrir Sandra.

„Við höfum einnig bætt við D-vítamíni en það styrkir líka ónæmiskerfið, stuðlar að eðlilegri upptöku líkamans á kalsíum og fosfóri ásamt því að styrkja bein, tennur og vöðva.“

Ríkulegt magn aminosýra

Sæbjúgu innihalda einnig mikinn fjölda aminosýra en þær eru undirstaða og byggingarefni prótína. „Meðal aminosýra sem er að finna í sæbjúgum má nefna metíónín sem er blóðaukandi, eykur orku líkamans ásamt því að stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns. Þá er einnig að finna aminosýruna lýsín sem talin er efla þroska heilans, stýra heilakönglinum, mjólkurkirtlum, eggjastokkum og vernda frumur líkamans gegn hrörnun. Lýsín er líka mikilvægur þáttur í starfsemi lifrar og gallblöðru og tryptófan

er talið aðstoða við myndun magasafa og insúlíns. Aminosýran valín er líka í sæbjúgum en hún er sögð stuðla að eðlilegri virkni í taugakerfi og hefur góð áhrif á gulbú, brjóst og eggjastokka,“ segir Sandra.

„Aðrar aminosýrur sem er að finna í sæbjúgum er meðal annars treónín sem stuðlar að jafnvægi aminosýra, leucine sem getur lækkað blóðsykur í blóðinu og styrkt húðina auk þess sem sár og bein gróa betur. Einnig má nefna isoleucine sem hefur jákvæð áhrif á kirtlastarfsemi líkamans, milta, heila og efnaskipti og fenýlalanín sem styrkir nýrun og þvagblöðruna ásamt því að auka virkni ónæmisfruma líkamans og þannig stuðla að myndun mótefna.“

Sandra byrjaði að taka inn sæbjúgnahylki upp úr þrítugu og segist raunar ekki hafa veikt síðan hún hóf reglulega inntöku á þeim. „Ég var alltaf með flensu á hverju ári en það hefur ekki gerst núna í langan tíma eða frá því að ég byrjaði að taka þetta daglega. Húðin á mér varð mun betri og hár og neglur urðu sterkari. Þetta er gríðarlega öflug blanda.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsu-búðum ásamt Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

Gullinn drykkur sem nærir sálina

Í hjarta miðborgarinnar, í bráðfallegu húsi við Óðinsgötu 1, leynist yndislegt kaffihús og smávöruverslun sem nærir bæði hjarta og sál. Kaffihúsið sem um ræðir er heilsuhofið Systrasamlagið.

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórðardóttir



Hjá Systrasamlaginu er hægt er að fá lífrænt og hollt góðgæti eins og gæða kaffi, te, heilsudrykki, samlokur og kökur, svo fátt sé nefnt. Þarna er matur og munúð í forgrunni og mörg vel geymd leyndarmál þegar kemur að því að fá sér heita og ljúffenga drykki sem eru góðir fyrir sálina.

Leggja áherslu á eiturefnalausan lífsstíl

Í þættinum Matur & heimili heimsóttum við systurnar Jóhönnu og Guðrúnu Kristjánsdætur sem eru stofnendur og eigendur Systrasamlagsins og frumkvöðlar í rekstri kaffihúsa af þessari gerð. „Þegar við systurnar settum Systrasamlagið á laggirnar var það byggt á þeirri hugsjón að víkka út hugmyndina um heilsu-búð og færa nær almenningi. Hafa andann ávallt með í efninu,“ segja þær systur Jóhanna og Guðrún. Þær tóku strax þá stefnu að bjóða ekki eingöngu upp á holla og góða fæðu, lífrænt kaffi og drykki heldur líka sölu á fallegum, lífrænum jógafatnaði og vörum og kakóinu sem enginn stenst. „Við leggjum áherslu á eiturefnalausan lífsstíl og það á við allar okkar vörur,“ segja þær systur og teljast þær til frumkvöðla á þessu sviði.



Systurnar Jóhanna og Guðrún Kristjánsdætur bæta heilsu landsmanna nú þegar myrkrið skellur á okkur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Gullinn túrmerik latte er mikill hollustu-drykkur sem hentar vel í vetrarkulda.

Drykkurinn sem laðar fram góða skapið í vetrarkulda

Við fengum þær systur til að deila með okkur uppskriftinni af einum af vinsælasta heita drykknum sem nærir líkama og sál. „Gullinn túrmerik latte er sá drykkur sem kemur flestum í opna skjöldu en þar eru ólík brögð leidd saman með himneskri útkomu,“ segir Guðrún og nefnir jafnframt að þeir sem smakki þennan drykk komi aftur og aftur og taki ástföstri við drykkinn. „Gaman er líka að segja frá því að þessi drykkur þolir vel eitt kaffiskot fyrir þá sem vilja taka allt í hægum skrefum.“ Hér er uppskriftin komin.

Gullinn túrmerik latte er sá drykkur sem kemur flestum í opna skjöldu en þar eru ólík brögð leidd saman með himneskri útkomu.

Gullinn túrmerik latte

1 tsk. lífrænt túrmerik duft
½ tsk. lífrænt kakóduft
¼ tsk. lífrænar kardimommur
Nokkur korn pippali (svarti langi piparinn) eða svartur pipar
½ tsk. kakósmjör (má líka vera kókosolia eða önnur bragðgóð olía)
150 ml jurtamjólk

Blandið öllum kryddunum vel saman. Setjið í pott ásamt um það bil 150 ml af jurtamjólk og flóíð, það er að segja hitið að suðu. Líka hægt að nota flóara á kaffivél, ef þið eigið.

Ef þið eruð með góða jurtamjólk, við mælum með möndlumjólk, sem er sæt frá náttúrunnar hendi, er óþarfi að nota sætu. Annars er eðal að bæta við góðu hunangi. Olian er mikilvæg því hún gefur þessum eðaldrykk alveg sérstaka mykt.

Njótið í huggulegheitum.

DRAUMAFERÐ TIL VANCOUVER!

FERÐALEIKUR FLYOVER ICELAND



Um leið og það er öruggt að ferðast viljum við bjóða þér í ævintýrlega ferð til Vancouver með Icelandair. Skráðu þig í Ferðaleikinn okkar og þú gætir unnið flug og gistingu í Vancouver.

*Ferðatími jan 2021– des 2022. Háð flugáætlun Icelandair og á aðeins við um beint flug.

ICELANDAIR



SKANNAÐU QR KÓÐANN
OG TAKTU ÞÁTT.

FlyOver
ICELAND

SIR ARNAR GAUTI

LÍFSSTÍLSÞÁTTUR



ALLA FIMMTUDAGA
KL. 21:30

SIR ARNAR GAUTI

Lifandi og skemmtilegur lífsstílsþáttur með Arnari Gauta á Hringbraut, á fimmtudögum kl. 21:30.



Dagur íslenskrar tungu er á mánudaginn. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Gætum tungunnar

Næsta vika byrjar vel því dagur íslenskrar tungu verður haldinn hátíðlegur á mánudaginn, 14. nóvember, fæðingardegi Jónasar Hallgrímssonar.

Tilgangurinn með þessum degi er að beina athygli fólks að stöðu tungunnar, gildi hennar fyrir þjóðarvitund og alla menningu.

Verðlaun Jónasar Hallgrímssonar verða veitt, sem og sérstakar viðurkenningar fyrir störf í þágu íslenskunnar. Dagurinn er opinber fánadagur og um að gera að draga íslenska fánann að húni í þessu tilefni.

Á mánudaginn er líka alþjóðadagur umburðarlyndis, þar sem áhersla er lögð á hvern og einn

íbúa landsins og rétt hans, óháð bakgrunni. Deginum hefur verið fagnað á vettvangi Sameinuðu þjóðanna síðan 1995 að frumkvæði Menningarmálastofnunar UNESCO. Tilvalið er að slá tvær flugur í einu höggi á mánudaginn og safna fallegum orðum sem snúast til dæmis um jákvæðni, þakklæti og umburðarlyndi.

Jólalegar og mjúkar súkkulaðibitakökur

Séttir fjórutíu dagar eru til jóla og tilvalið að skella í fyrstu smákökuuppskriftina um helgina. Um 20 kökur fást úr þessari uppskrift.

115 g smjör
100 g sykur
50 g púðursykur
1 tsk. vanilludropar
1 egg
220 g hveiti
1 tsk. matarsódi
½ tsk. gróft salt
300 g dókkt súkkulaði

Bræðið smjör og látið kólna aðeins. Blandið saman við sykur og púðursykur og hrærið þar til létt og ljóst. Bætið við eggi og vanilludropum og hrærið saman. Setjið hveiti, matarsóda og salt saman við deigið smátt og smátt í einu og hrærið stutt á milli til að forðast að deigið verði seigt, en alveg þar til myndast hefur deigkúla sem sleppir skálinni. Skerið súkkulaðið gróflega og blandið því saman við deigið, jafnvel með höndunum. Mótið jafnstórar kúlur úr deiginu og ræðið með jöfnu millibili á bökunarplötur. Bakið við 180°C í um tíu mínútur eða þar til kökurnar hafa náð gylltum lit og lyft sér vel. Kökurnar eiga að vera línar þegar þær koma úr ofninum. Látið þær kólna áður en teknar af plötunum.

Heimild: gottimatinn.is



Það er tími til kominn á lokkandi kökuilm og vott af jólastemningu í húsið.



12 góðar Netflix jólamyndir

Nú er líka tími til að njóta kósi stunda yfir jólamyndum heima. Netflix býr til sínar eigin jólamyndir og sýnir líka gamlar og góðar sem hæfa jólabörnum á öllum aldri.

Hér er listi yfir jólamyndir sem þegar eru komnar í sýningu og á leiðinni á skjáinn til jóla.

1. **Holidate**, fyrsta nýja jólamynd Netflix fyrir jólin 2020.
2. **Klaus**, dásamleg teiknimynd.
3. **The Knight before Christmas**, rómantískur riddari á ferð
4. **Holiday Rush**, fjölskyldumynd um hin sönnu gildi jólaanna.
5. **Holiday in the Wild**, rómantik með Rob Lowe og Kristin Davis.

6. **Dr. Seuss' The Grinch**, teiknimynd af sigildri jólasögu.
7. **The Holiday Calendar**, rómantik og tilfinningaflóð.
8. **Prilógían A Christmas Prince**, með tvær framhaldsmyndir með sama forliðnum: **The Royal Wedding** og **The Royal Baby**.
9. **The Princess Switch**, hlutverka-skípti „Hallmark style“.
10. **The Christmas Chronicles**, dásamlega falleg og spennandi jólasaga með Kurt Russel.
11. **How the Grinch Stole Christmas**, sigild jólamynd með Jim Carrey í aðalhlutverk.
12. **A Very Murray Christmas**, jólagamansöngleikur með Bill Murray og frægum gestum.

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Curvy

FRÍ HEIMSENDING
EF AÐ VERSLAD ER FYRIR
5000 KR Eða MEIRA



Peysa
7.990 kr
Stærðir 14-28



Peysa
8.990 kr
Stærðir 14-26



Peysa
6.990 kr
Stærðir 14-26



Peysukjól
7.990 kr
Stærðir 14-28



Gallabuxur
8.990 kr
Stærðir 14-26



WIDE FIT
13.990 kr
Stærðir 38-43



Beltastaurar



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**



Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Langtíma **NANO** yfirborðsmeðferð gegn covid

Drepur allar veirur
og bakteríur í allt að
7-10 daga

Við mætum
á staðinn
og berum
veiruvarnir á

Hægt að panta
heimsókn og
hreinsanir

Protak ehf

Hljóðvarnir • Veiruvarnir • Eldvarnir • Reykvarnir
692 7909
protak@protak.is • www.virusvarnir.is



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reism@simnet.is eða
s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagn.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reism@simnet.is
eða í síma 899 0913 Friða
www.reisum.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐT ÞÚ AÐ KOMA FYRIR TÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is